

訓 練 表

お名前

装置

装着時間の合計を 時間 で記入してください。

入れられなかった ⇒ × を記載してください

仕上げ磨きをしたら歯磨の欄にチェック✓をお願いいたします。

トレーニング

リットレメーターができたなら☆に✓をしてください

チューブトレーニングができたなら○に✓をしてください

姿勢改善トレーニングができたなら□に✓をお願いします

	日	月	火	水	木	金	土	
I	6月4日	6月5日	6月6日	6月7日	6月8日	6月9日	6月10日	合計
装置・歯磨	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
トレーニング	☆○□	☆○□	☆○□	☆○□	☆○□	☆○□	☆○□	
II	6月11日	6月12日	6月13日	6月14日	6月15日	6月16日	6月17日	合計
装置・歯磨	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
トレーニング	☆○□	☆○□	☆○□	☆○□	☆○□	☆○□	☆○□	
III	6月18日	6月19日	6月20日	6月21日	6月22日	6月23日	6月24日	合計
装置・歯磨	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
トレーニング	☆○□	☆○□	☆○□	☆○□	☆○□	☆○□	☆○□	
IV	6月25日	6月26日	6月27日	6月28日	6月29日	6月30日	7月1日	合計
装置・歯磨	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
トレーニング	☆○□	☆○□	☆○□	☆○□	☆○□	☆○□	☆○□	
V	7月2日	7月3日	7月4日	7月5日	7月6日	7月7日	7月8日	合計
装置・歯磨	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
トレーニング	☆○□	☆○□	☆○□	☆○□	☆○□	☆○□	☆○□	
VI	7月9日	7月10日	7月11日	7月12日	7月13日	7月14日	7月15日	合計
装置・歯磨	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
トレーニング	☆○□	☆○□	☆○□	☆○□	☆○□	☆○□	☆○□	
VII	7月16日	7月17日	7月18日	7月19日	7月20日	7月21日	7月22日	合計
装置・歯磨	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
トレーニング	☆○□	☆○□	☆○□	☆○□	☆○□	☆○□	☆○□	
VIII	7月23日	7月24日	7月25日	7月26日	7月27日	7月28日	7月29日	合計
装置・歯磨	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
トレーニング	☆○□	☆○□	☆○□	☆○□	☆○□	☆○□	☆○□	
IX	7月30日	7月31日	8月1日	8月2日	8月3日	8月4日	8月5日	合計
装置・歯磨	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
トレーニング	☆○□	☆○□	☆○□	☆○□	☆○□	☆○□	☆○□	
X	8月6日	8月7日	8月8日	8月9日	8月10日	8月11日	8月12日	合計
装置・歯磨	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
トレーニング	☆○□	☆○□	☆○□	☆○□	☆○□	☆○□	☆○□	